

Academia é um sucesso



Páginas 4, 5 e 6

D.E.A. – DESFIBRILADOR EXTERNO AUTOMÁTICO

A Sar-10 adquiriu para seus associados um aparelho desfibrilador (D.E.A.). Teremos um curso de Suporte Básico à Vida e a utilização do aparelho que será gentilmente ministrado pela Amil Resgate Saúde-SP, para habilitação da nossa Vigilância, Administração e Diretoria.

Pitbull escapa no Residencial
Pág. 2

Novo horário!
Nossa administração funciona das 8h às 17h. Inclusive na hora do almoço

Estamos implantando sistemas de coletas de pilhas e óleo de cozinha
Pág. 3

Nossa vigilância ganhou mais um reforço na frota, um celta 2007.



Acesso Alternativo para moradores

Estamos implantando em nossa portaria o acesso alternativo para moradores. Os sócios poderão utilizar os cartões de controle de acesso também nas entrada e saída de serviços, nos horários de pico, a fim de melhorar o trânsito.

O sistema já está instalado na cancela da saída de serviço.

Anuncie no jornal Sar-10 News! Informações pelo telefone 6889-6889

Lembre-se: O limite de velocidade nas vias do nosso Residencial é 30Km/h!

Ação beneficente

A Sar-10 realizou no dia 26/07 (no Salão Social), em parceria com a Aproex (Associação para Prosperidade do Excepcional), a palestra sobre "Qualidade de Vida Emocional" e "Massagens e seus Benefícios". Na ocasião os participantes receberam demonstrações de massagens de relaxamento.

Os participantes contribuíram com a Aproex doando açúcar e leite.

Cartas do Leitor

Amigo morador, o jornal Sar10 News é seu. Utilize esta preciosa ferramenta de comunicação em favor de nosso Residencial.

Sua participação é importante. Encaminhe sugestões de pautas, opiniões e cartas para a administração.

Reservamo-nos o direito de resumir os textos sem o prejuízo da informação.

Funcionário Sar - 10



Nome: Paulo Henrique Gimenes

Cargo: Enc. de manutenção

Tempo de

Sar-10: 5 anos

Time: Corinthians

Prato Preferido: Lasanha

Nas horas de folga: "Gosto de curtir com a família e estar com os amigos"

Frase: "Aprender sempre para enfrentar a vida com tranquilidade"

Sar-10News

O jornal **SAR-10 NEWS** é uma publicação da Sociedade Alphaville Residencial 10

TIRAGEM: 600 exemplares

Jornalista Responsável:

Claudinei Tavares

MTB: 31821

Fone: (11) 8222-8033

claudinei.oct@uol.com.br

Administração

Prezados moradores, sou Raimundo Dias Pereira, gerente recém contratado do Residencial 10. Sou formado em ciências econômicas, pós-graduado em administração contábil e financeira e especialização em controladoria, minha experiência profissional passa pelas áreas de gestão financeira e controladoria em empresas nacionais e multinacionais.



Assumo esta função com o objetivo de coordenar a administração geral do Residencial e ser a interface e interlocução entre os moradores, funcionários, empresas contratadas e a Diretoria.

O desafio não é pequeno por se tratar de um Residencial que muito se assemelha à uma pequena cidade, pois possui 500 casas, e uma população de cerca de 2000 moradores. Circulam pelo

Residencial cerca de 750 veículos e 900 prestadores de serviços diariamente.

Toda esta estrutura é administrada por 69 funcionários próprios e terceirizados nas áreas de segurança, triagem, conservação, técnica e administrativa.

Espero poder suprir as necessidades do Conselho, da Diretoria e, principalmente, dos moradores. Força e perseverança não me faltarão nas tarefas que forem colocadas no cotidiano.

Coloco-me a inteira disposição de todos para, junto com a Diretoria, Conselho e todos os funcionários, implementar novas benfeitorias, dinamismo e atividades que atendam ao interesse de todos os moradores.

Agradeço o espaço cedido pelo jornal Sar-10 News, e a toda Diretoria Executiva.

Raimundo D. Pereira
Gerente geral

Pitbull escapa no Residencial

No dia 9 de agosto, um cão da raça pitbull escapou de sua casa, invadiu a residência de um morador, na qual encontrava-se a babá e uma criança de 2 anos e meio. Na ocasião um dos nossos seguranças, durante a ronda, percebeu o fato e agiu rápido, perseguiu o cão, e num ato de bravura, retirou seu cinto e conseguiu dominar o animal, evitando assim uma possível tragédia.



O ocorrido resultou em um Boletim de Ocorrência que foi lavrado na delegacia de polícia. A administração do Residencial, baseada no Regulamento Interno, aplicou multa ao proprietário do cão. De acordo com outros moradores essa não é primeira vez que o mesmo cão escapa.

Solicitamos mais uma vez aos proprietários de cães para que tomem o máximo cuidado com seus animais e que respeitem a Lei.

Para uma tragédia acontecer basta um segundo de distração.

Lei Municipal

A Lei Municipal 007/2005 de autoria do vereador Agnaldo Moreno (PFL) regulamenta e controla a criação de cães considerados ferozes e obriga o uso de focinheira, guia curta de condução e coleira, em vias públicas (*inclusive em nossas Alamedas*) nos cães das seguintes raças: Pitbull, Cane Corso, Rottweiler, Dogue Brasileiro,

Pastor Belga, Mastim Napolitano, American Staffordshire e nos caninos sem raça definida.

Os proprietários que não seguirem as normas serão autuados e terão seus animais apreendidos pela Vigilância Sanitária do Município de Santana de Parnaíba. Nos casos de ataque, a multa será maior e o responsável pelo cão estará sujeito às penalidades previstas nos Códigos de Processo Civil e Penal.

Novos Tempos**Família Pós-Moderna**

O casal atual, de classe média, tem se caracterizado pela necessidade econômica de ambos participarem do orçamento doméstico. Historicamente, a mulher transformou seu lugar social, ampliou seus desejos e aprendeu a manifestá-lo. De "Dona de Casa", onde suas aspirações eram cuidar do lar, dos filhos e do marido, passou a ter voz para manifestar seus desejos de auto-realização no mundo do trabalho, dos negócios e do conhecimento de forma geral. Deste processo transformativo surge um homem impulsionado a compor-se com essas mudanças, a fim de sustentá-las. Dá-se o surgimento de um novo modelo de casal: ambos assumem a administração da casa, do dinheiro, dos filhos e de todas as implicações que a vida conjugal acarreta. Pegar o chinelo do marido quando ele volta exausto do trabalho, nem pensar... Isso ficou para o tempo de nossas avós. A mulher também chega cansada, necessitando aconchego.

Então, como o casal moderno pode se articular de maneira a ter suas necessidades amorosas satisfeitas? Penso que uma conversa sobre as aspirações e desejos de ambos, pode ser um bom caminho. Tratar o casamento como uma composição onde há segurança afetiva para o crescimento, é uma maneira madura de enfrentar os desafios de construir uma

família e uma vida profissional.

O que muitas vezes acontece é que se carregam expectativas dos antigos modelos de família onde os papéis eram definidos e simplificados: o homem provedor e fora de casa, e a mulher educadora e dentro do lar. Quando tais sentimentos estão presentes podem gerar culpas, ansiedades e noção de incapacidade, por não conseguirem segui-lo como gostariam. Instala-se nestas circunstâncias, um conflito que às vezes paralisa o casal ou serve de estímulo para desentendimentos, brigas e insatisfações.

Como numa empresa, no casamento também deve haver colaboração na administração das responsabilidades do lar. Marido, mulher e filhos podem dividir afazeres, distribuir responsabilidades e fomentar a cooperação. É importante notar que também como numa empresa, não são todas as pessoas que estão habilitadas para quaisquer funções.

Consideram-se as vocações, os desejos e os jeitos particulares. Assim, na união conjugal cada um tem suas facilidades, tem sua história de vida e podem contribuir com suas diferenças, construindo um sistema colaborativo. Muitas vezes encontramos casais em conflito porque, por exemplo, a esposa espera que o marido cuide do bebê e este se diz absolutamente sem repertório para esta tarefa. Porém este homem pode ter outras disponibilidades tais como, fazer compras de alimentação, consertar chuveiros, organizar finanças, levar filhos à escola, etc. Percebe-se que nas famílias que vivem num clima de

colaboração e compreendem as diferenças individuais sobra mais tempo para lazer, para alegria e satisfação. O fato do casal passar longa parte do dia fora de casa, não constitui em si um problema, aliás o importante é como e o que fazemos com nossos problemas. Um pequeno exercício de observação pode trazer mudanças importantes. Olhe para você e perceba se é capaz de sorrir quando está em casa. Você ri com seus filhos, das coisas engraçadas que dizem ou fazem? Você ri com seu companheiro, dos absurdos, dos planos, do jeito especial dele fazer coisas e da sua alegria? Olhe-se e veja onde deixou suas esperanças, seu entusiasmo, seu prazer, no momento que entra em casa. Em qual parte do seu dia você arquivou esses sentimentos e abriu a pasta do cansaço, do aborrecimento, da desesperança e da insatisfação?

Quando nos damos conta que os sentimentos amorosos são parte de nós mesmos, são produções da própria capacidade de amar, e não vem do outro ou de situações externas, nos apropriamos de algo muito importante da natureza humana, a confiança.

Olhe os aspectos positivos de cada pessoa do seu grupo familiar e os legitime, isso aumentará a alta confiança de todos. Diferentes somos todos nós. O importante é o que fazemos com essa diferença.

Vivien Bonafer Ponzoni
é psicoterapeuta e moradora do
Residencial 10

RECI CLAGEM MUITO ALÉM DO PAPEL

Reciclar o presente é preservar o futuro

Estamos implantando, em parceria com o Banco Real e a Bioauto, sistema para recolhimento e reciclagem de pilhas, baterias usadas e óleo de cozinha.

Na pia, nem pensar!
Óleo usado é para RECI CLAR!

Serão disponibilizados em pontos estratégicos do nosso Residencial tambores para a coleta de óleo de cozinha usado. A reciclagem é uma ação concreta contra a poluição. Ao assumir este compromisso com a vida, a Sar-10 dá o exemplo para outros Residenciais e para a população de modo geral frisando que somos responsáveis pela situação crítica no qual se encontra nosso planeta.

O óleo de cozinha usado pode se tornar um grave problema ambiental se não for destinado de forma correta. Cada litro despejado em lugares impróprios, como a pia ou o tanque, polui 1 milhão de litros de água. O programa de reciclagem

de óleo da Bioauto visa diminuir esse problema ambiental através da coleta e reciclagem de óleo usado para a confecção de produtos ecologicamente corretos.

Somente 2,5% de toda a água do planeta é doce e 99,7% dessas águas estão inacessíveis nas geleiras e embaixo do solo. Algumas cozinhas jogam o óleo usado nos ralos, causando o entupimento das redes de esgoto e a poluição das águas. Isso aumenta os custos do tratamento de água, levando ao aumento das contas no final do mês. Além de ser contra a lei, essa prática causa danos irreparáveis ao meio ambiente.

A reciclagem reduzirá significativamente o óleo derramado na natureza, diminuirá os gastos com tratamento de água, preservará rios, lagos e afluentes, gerará empregos e bem-estar social e ambiental e promoverá o consumo sustentável.

Tirar pilhas do meio ambiente
é colocar energia num
mundo melhor

Papa-Pilhas

Serão instalados em pontos estratégicos do nosso Residencial recipientes, denominados "Papa-Pilhas" a fim de facilitar, para o morador, o depósito

de pilhas e baterias portáteis de relógios, celulares, laptops, palmtops, filmadoras, calculadoras, câmeras digitais de pequeno porte, telefones sem fio, rádios e brinquedos, entre outros materiais usados que serão retirados pela empresa Suzaquim, especializada nesse tipo de reciclagem.

O Papa-Pilhas está presente hoje em 309 pontos de coleta, sendo 192 agências e postos de atendimento do Banco Real e até o final do ano, em todas as capitais, além de empresas, residenciais, escolas, etc.

Esse trabalho engloba a oferta de display e tubos coletores, assessoria na obtenção de licenças ambientais e fiscais, transporte e adequada destinação dos materiais.

Teremos pontos de coletas instalados em locais estratégicos do Residencial. Você poderá escolher o mais próximo e assim ajudar a proteger o futuro do nosso planeta.

Parceria Sar-10 e Banco Real

Mais informações nos sites:
www.bioauto.com.br
www.bancoreal.com.br

Academia Sar-10 é um sucesso!

*Em cerca de um mês de funcionamento já são
Mais de 200 alunos matriculados*

No dia 6 de agosto, em um delicioso café da manhã oferecido pelo Pão de Açúcar Alphaville, inauguramos nossa tão esperada Academia de ginástica e musculação. "Este é o resultado de um trabalho que vem sendo desenvolvido pela Diretoria, desde 2006", destaca a diretora social, Fátima Velloso.

O novo espaço esportivo é composto por dois amplos salões, sendo um para ginástica e outro para musculação, banheiros, vestiários, salas de administração e avaliação, tudo distribuído em uma infra-estrutura bem organizada que valoriza o patrimônio comum.

Durante a inauguração mais de 100 moradores conheceram as instalações, foram informados sobre o uso da academia por profissionais de educação física e assistiram aos programas da Body System, apresentados pelos instrutores da Korpus. "A Academia Sar-10 está equipada com aparelhos de última geração. São esteiras, bicicletas, aparelhos para musculação, colchonetes, caneleiras, steps, camas elásticas, bolas, barras, dentre outros, além de ser pioneira, em Alphaville, na implementação dos programas da Body System na grade", salienta Humberto dos Santos coordenador da Korpus.

De acordo com a moradora Elizabeth Granato, "a academia ficou linda e de muito bom gosto. Com certeza vai integrar os moradores. Com relação aos profissionais, já os conheço e sei que o Residencial 10 está ganhando em qualidade", salienta.

O casal de moradores, Ibrahim Georges e Raquel Tahtouh destacou a facilidade de acesso ao fitness como um dos pontos positivos. "Agora, com a academia em nosso Residencial, não temos mais desculpas para o sedentarismo.

A moradora Vivien Ponzoni, que já

fez sua inscrição, demonstrou interesse na aula de *Body Vive*. "Fico muito feliz por contar com uma academia de última geração praticamente no quintal de minha casa", destaca.

A academia era uma obra muito aguardada pelos moradores. Durante a inauguração a satisfação dos presentes era visível em cada fisionomia. Eliane Gonçalves, mãe de Alexandre e Gabriela passeou com os filhos por todos os cantos da academia. "Vou ganhar tempo frequentando a academia aqui no Residencial, e mais, fiquei muito feliz por saber que teremos aulas de pilates, as quais meu médico recomendou", disse.

A diretora social Fátima Velloso explica que todo o investimento direcionado à academia, desde o momento quando surgiu a idéia da obra, foi alocado com o objetivo de atender aos sócios. "Hoje estamos inaugurando este equipamento esportivo que é de todos nós moradores", destaca.

O sucesso da academia é uma realidade, pois já são cerca de 200 alunos matriculados. "É sem sombra de dúvidas uma obra que vem ao encontro das necessidades dos moradores mais exigentes", completa Fátima Velloso.

A empresa Korpus, coordenará, além da academia, as aulas de esportes para adultos e crianças. Conforme o número de alunos for crescendo iremos ampliando o quadro de horários tanto da academia quanto dos esportes.

"Nossa Diretoria teve como objetivo principal melhorar, ainda mais, a integração das nossas crianças e adolescentes, promovendo a prática esportiva", finaliza a diretora social Fátima Velloso.



Elizabeth Granato



Ibrahim e Raquel



Vivien Ponzoni



Elaine com os filhos
Alexandre e Gabriela



Fátima Velloso,
Miguel do Pão de Açúcar,
Fátima Velloso e Sandra Bataglia

Torneio Quatro Estações

A etapa de inverno de duplas, do Torneio Quatro Estações de Tênis do Residencial 10, realizada entre 31/06 e 1/07 teve 13 jogadores inscritos.

Ao todo foram realizadas 29 partidas. Os tenistas foram divididos em dois grupos (A e B). Após 3 rodadas sorteadas, classificaram-se os 4 melhores

para a segunda fase. Com o objetivo de equilibrar o nível as duplas foram separadas e reformadas entre atletas A e B, classificadas do 1º ao 4º lugar. As finais foram disputadas da seguinte forma: 1º e 4º colocados contra 2º e 3º colocados dos grupos (A e B).

O resultado final do Torneio foi uma grande confraternização entre os atletas, além de prêmios como camisetas e troféus. A Tivollis Sports patrocinou o evento com bolas e camisetas.

Classificação

MASCULINO A
1º Alexandre Corbella/
Carlos Smith
2º Paulo Mollo/
Dirceu Genari

MASCULINO B
1º Gustavo Teixeira/
Márcio Costa
2º Mathias Teixeira/
Brian Carter

HORÁRIOS DA ACADEMIA

Horários	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
6h às 12h	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação	
16h às 22h	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação	Musculação	
9h às 18h						Musculação
8h às 9h			Body Pump		Body Balance	
9h às 10h	Power Jump	Body Vive	Body Combat	Body Vive		
10h30 às 11h30	Pilates		Pilates			
19h30 às 20h30	Body Pump	Power Jump		Body Combat		
20h às 21h30			Dança de Salão			

HORÁRIOS DAS QUADRAS POLIESPORTIVAS

Horários	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
18h30 às 19h30	Futsal M asc. até 14 anos	Futsal Fem. Livre	Futsal M asc. até 18 anos	Esporte 3º Idade Misto	Inic. Esportiva até 10 anos	
19h30 às 20h30	Basquete até 18 anos	Volei M isto Livre		Volei Misto Livre		
20h30 às 21h30	Futsal M asc. Adulto			Basquete Adulto		



BODY BALANCE - Fundamentado na técnica de ioga e tai-chi, busca a descoberta do corpo, equilíbrio, a interação física e mental e a consciência corporal além de proporcionar melhoras na flexibilidade e força muscular.

BODY COMBAT - Baseado nos mais variados tipos de lutas, como boxe, karatê, taekwondo, capoeira e outros, devolvendo a resistência, força, flexibilidade e agilidade.

BODY PUMP - Tem objetivo de fortalecer, tonificar e definir a musculatura de todo corpo, através de técnicas combinadas de musculação e exercícios fisioterapêuticos, que determinam a melhora da postura corporal. Com alto gasto calórico e extrema motivação, tornou-se também um aliado na prevenção à osteoporose.

POWER JUMP - Programa de ginástica em grupo, que utiliza o mini trampolim

como equipamento para realizar o trabalho cardiovascular; é caracterizado por movimentos simples e motivadores, e nos fazem sentir como crianças pulando em uma superfície elástica. Uma aula com duração de 60 minutos.

BODY VIVE - Aula de baixo impacto de 55 minutos, que associa exercícios aeróbicos ao treinamento muscular, com objetivos de ganhar força e estabilidades, além do trabalho de alongamento. Aula coreografada com músicas inspiradoras, com ritmos dos anos 60 e 70. Planejada para pessoas com mais de 40 anos ou iniciantes, com auto nível de benefícios oferecidos através de exercícios simples e motivadores, uma aula para fazer a cabeça de toda uma geração. Proporcionará aos participantes: aumento da força e resistência muscular, melhora funcional cardio-respiratório, melhor agilidade e equilíbrio, melhora na postura, aumento da flexibilidade, perda

de peso através de um elevado nível de queima calórica e fortalecendo articulações e estrutura ossea.

PILATES - Método corporal que se preocupa com a integração corpo e mente = saúde. Benefícios: você irá se movimentar mais facilmente, adquirindo várias habilidades físicas e se protegendo contra lesões; a mente comanda o corpo, aumenta a auto-confiança e coragem (auto estima); Alivia as dores corporais, principalmente as da coluna vertebral (costa); o corpo ganha força sem se tornar volumoso; melhora o sistema imunológico; corrige a coordenação, equilíbrio e o alinhamento corporal.

DANÇA DE SALÃO - Aula em dupla, variados ritmos, Forró, Samba, Samba Rock, Gafieira, Zuck, Salsa, Tango e Mambo. Você vai se tornar um verdadeiro(a) dançarino(a).

Galeria de Fotos - Inauguração da Academia Sar-10



Campanha Sar-10 contra as Drogas

Amigo morador, preocupados com o problema crescente das drogas em todas as classes sociais, o jornal Sar-10 News, abordará, a partir dessa edição, diversos assuntos sobre o tema, sempre com o objetivo de esclarecer e lutar contra esse problema que destrói pessoas e famílias.

Veja quem tem razão

- * O usuário vive num quarto escuro e fechado e diz estar aberto para o mundo;
- * O usuário diz que ninguém fala a verdade, no entanto, mente o tempo todo

para todo mundo;

- * O usuário fala que ninguém o deixa viver em paz, contudo, vive cheio de agressividade;
- * O usuário quer toda liberdade do mundo, porém, vive com medo de ser preso;
- * O usuário grita que é forte e que sabe o que faz, mas, receia a própria sombra;
- * O usuário pede para que lhe deixem voar, entretanto, vive fora do ar ou no fundo do poço;
- * O usuário vive dizendo que quer ganhar muito dinheiro, todavia, queima tudo o que ganha, o que tem e muitas vezes pratica crimes (até dentro de casa) para manter o vício.
- * O usuário diz que precisa de uma chance, mas, joga todas as chances fora.

* O usuário vive dizendo que quer ter amigos, no entanto, não percebe que é seu maior inimigo.

* O usuário se diz muito esperto e que não leva desaforo para a casa, porém, aceita ser adotado por quem lhe escraviza, o traficante.

* O usuário quer um pedacinho do céu e não percebe que faz da sua vida um completo inferno.

* O usuário caminha a passos largos para a morte e diz que isso é vida.

* Antes de comentar o texto, leia-o novamente e reflita.

Dependência se combate com razão, amor, verdade, compreensão e principalmente vontade do usuário em ter uma vida limpa e longe das drogas.